THE RECOVERY KERNEL

Boundary Guide

US Master | Final Consolidated | Strict 1:1 Structure

Canonical English source file for local translation and adaptation loops

Doel. Hierdie gids help fasiliteerders om duidelike, respekvolle grense in Recovery Kernel-omgewings te handhaaf. Dit definieer hoe toestemming, kapasiteit, omvang en verantwoordelikheid op 'n manier kan word bespreek wat mense nie skaam nie, hulle nie onnodig blootstel nie, of die ruimte nie in ongekontroleerde emosionele werk verander nie.

Okay, I understand. I will follow all the instructions provided.

[Locked]

#	Section Header	Parser Key
1	A boundary is a line that separates two areas or things. It can be physical, like a fence or wall, or it can be more abstract, like a rule or law. Boundaries are important because they help to define what is inside and outside of a particular area or system. They also help to protect people and property from harm.	What a boundary is.
2	Hoekom grense belangrik is. * Om jouself te beskerm. * Om gesonde verhoudings te bevorder. * Om selfrespek te ontwikkel. * Om stres te verminder. * Om jou eie behoeftes voor te lê.	Waarom grense belangrik is.
3	What boundaries can cover: * Physical boundaries (e.g., walls, fences) * Legal boundaries (e.g., property lines, zoning regulations) * Social boundaries (e.g.,	What boundaries can cover?

#	Section Header	Parser Key
	cultural norms, personal space) * Emotional boundaries (e.g., limits on what you share with others, expectations of respect)	
4	Fasiliteerderrol.	[Placeholder for translated text]
5	Hoe kun je grensdruk herkennen?	Hoe sien jy of iemand grense oortree? * 'n persoon vra jou om iets te doen wat jy nie wil doen nie. * 'n persoon dring aan dat jy iets doen, selfs nadat jy nee gesê het. * 'n persoon ignoreer jou gevoelens en behoeftes. * 'n persoon maak jou ongemaklik of angstig. * 'n persoon laat jou voel asof jy nie gehoor word nie. * 'n persoon laat jou voel asof jy nie gerespekteer word nie. As jy een van hierdie dinge ervaar, is dit belangrik om grense te stel en aan te kondig wat jy wel bereid is om te doen. Dit kan moeilik wees, maar dit is nodig om jouself te beskerm.
6	Hoe moet dit verwoord word?	How to Language It?
7	Room vs individual	room_vs_individual
8	Grense.	limits
9. Implement a comprehensive risk management plan that includes: * Regular safety audits and inspections. * Employee training on hazard identification and control. * Emergency response procedures. * Incident reporting and investigation processes. * A system for tracking and managing corrective actions.	* Do not use profanity or offensive language. * Do not engage in illegal activities. * Do not share personal information without consent. * Do not harass or bully others. * Do not spread misinformation or disinformation. * Do not violate copyright laws. * Do not promote violence or hatred. * Do not discriminate against others based on	wat nie te doen nie

#	Section Header	Parser Key
	their race, religion, gender, sexual orientation, or any other protected characteristic. * Do not engage in activities that could be harmful to yourself or others. * Do not ignore safety warnings or instructions.	

Wat 'n grens is.

'n Grens is nie 'n straf nie, afstand vir die eie gemak, of bewys dat iemand moeilik is. 'n Grens is 'n voorwaarde vir konstruktiewe interaksie. Dit dui aan waar toestemming, kapasiteit, omvang en verantwoordelikheid eintlik lê.

In Recovery Kernel rooms, boundaries protect the possibility of honest participation. They give people a way to stay present without having to erase themselves, overexpose themselves, or perform agreement they do not actually feel.

'n Grens kan deur 'n deelnemer uitgespreek word, deur 'n fasiliteerder gehandhaaf word, in die struktuur van die vergadering ingebou word, of vir die hele groep genoem word. Die punt is nie om almal in afstand vas te sit nie. Die punt is om kontak moontlik te maak sonder verwarring oor wat welkom is, wat nie welkom is nie en wat elke persoon eintlik kan hanteer.

2. Waarom grense belangrik is.

Sonder grense word groepe dikwels vaag, kan te veel aandag trek, of kan 'n gevoel van dringendheid veroorsaak, of selfs subtiel dwingend wees. Mense kan hul eie grense oorskry om by 'n groep te pas, om 'n gevoel van welstand te skep, om teleurstelling te vermy, of om te verhoed dat die situasie ongemaklik word.

As die grense vaag word, kan deelname aanvanklik oop en inklusief lyk, terwyl dit stilletjies onveilig word. Mense kan meer deel as wat hulle wou, kontak aanvaar wat hulle nie regtig gekies het nie, verantwoordelikheid vir gevoelens neem wat nie van hulle is nie, of stilbly omdat "nee" sê so voel asof dit die groepkultuur oortree.

Goe grense bepaal eerlikheid. Dit maak werklike deelname meer moontlik, nie minder nie. 'n Ruimte met grense kan warmte, verdriet, intensiteit, humor, meningsverskille en stilte bevat sonder om enige van hierdie tot 'n verpligting te maak.

What boundaries can cover:

* Physical boundaries (e.g., walls, fences)
* Legal boundaries (e.g., property lines, easements)
* Social boundaries (e.g., cultural norms, personal space)
* Technological boundaries (e.g., firewalls, access controls)

Grense kan om handel met aanraking, tyd, openbaring, emosionele inspanning, raadgewing, opvolgkontak, geheimhouding, fisiese ruimte, taal, tempo, onderwerp, spirituele benadering en die verwagting dat iemand hulself verduidelik verder as wat werklik nodig is.

'n Grens kan so lyk asof dit 'n beperking is op wat iemand wil sê, 'n beperking op die soort terugvoer waarmee hulle bereid is om te werk, 'n beperking op hoe lank 'n onderwerp aktief kan wees, of 'n beperking op of 'n persoon kontak na die sessie wil hê.

Grense kan ook deel uitmaak van die struktuur self. 'n Vergadering kan grense hê rondom kruisgesprekke, direkte raad, mediese aansprake, krisisinhoud, romantiese pogings, stowwe wat in detail bespreek word, of enige iets anders wat die ruimte weg van herstelwerk afneem en na ongekontroleerde blootstelling lei.

4. Facilitator role.

Die fasiliteerder moet grense nie as ongemaklike onderbrekings van die werklike werk beskou nie. Grense is deel van die werklike werk. Dit is een van die belangrikste maniere om 'n ruimte voldoende betroubaar te maak sodat mense kan deelneem sonder selfverlaging.

Your role is to normalize clear limits, reduce shame around saying no, and help the room understand that consent and structure increase trust rather than restrict it. A boundary should not have to be dramatic in order to be respected.

As soon as a boundary emerges, slow down. Clearly state what the boundary is. Respect and protect the boundary without putting the person who set it on the defensive. Then, help the group find ways to interact effectively within the new boundaries. The aim isn't to eliminate the boundary; it's to allow the group to function smoothly around it.

Hoe kun je grensdruk herkennen?

* Verhoogde stress en angst
* Slaapproblemen
* Concentratieproblemen
* Irritatie en prikkelbaarheid
* Verminderd zelfvertrouwen
* Gevoel van overweldiging
* Fysieke symptomen zoals hoofdpijn, maagklachten of spierspanning
* Moeite met het stellen van grenzen
* Het gevoel dat je constant aan de eisen van anderen moet voldoen
* Het negeren van je eigen behoeften en wensen
* Een verlies van energie en motivatie
* Het gevoel gevangen te zitten in een situatie
* Moeite met het maken van beslissingen
* Het gevoel dat je controle verliest over je leven
* Sociaal isolement
* Problemen in relaties
* Gezondheidsproblemen

Als je meerdere van deze symptomen ervaart, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken.

Druk van grense verskyn dikwels voor iemand die woord "grense" gebruik. Let op mense wat praat sonder om gereed te wees, wat te vinnig ooreenstem, wat lag terwyl hulle ongemaklik voel, wat bevries, wat te veel verduidelik, wat hul "nee" versag, wat vir grense vra om

verskoning, of wat op 'n manier gehoorsaam is wat uitputsend voel in plaas van vryelik gekose.

Ook let op die omgewing rondom die persoon. Druk kan verskyn as herhaalde vrae, raad wat vermom is as sorg, geestelike taal wat gebruik word om oopheid te bevorder, grapies wat ongemak verlig sonder toestemming, of 'n groepsstemming wat maak dat weiering soos verraad voel.

'n Persoon weet nie altyd hoe om te sê: "Dit is te veel." Hulle kan dit wys deur huiwering, terugtrekking, verwarring, 'n plotselinge mate van beleefdheid of 'n verandering in stem. Die fasiliteerder moet hierdie tekens as inligting beskou, en nie as hindernisse wat oorkom moet word nie.

Hoe moet jy dit verwoord?

Okay, I understand. I will follow your instructions precisely.

Useful phrases include: "That is not a yes." "We do not need more detail than that." "You may pass." "Let us slow this down." "That topic is outside today’s scope." "Please do not interpret silence as consent." "You can name the limit without explaining the whole story."

Fasiliteerders kan ook grense vir die hele groep stel: "Ons gaan hierdie deel waar mense raad gee, stop." "Ons gaan nie in grafiese besonderhede tree nie." "Ons gaan dit binne die tydsduur van die vergadering hou." "Dit is belangrik, en dit benodig 'n veiliger omgewing as wat ons nou het."

Room vs individual.

Soms behoort 'n grens aan een persoon. Soms benodig die hele ruimte een. Weet die verskil. 'n Individuele grens beskerm 'n persoon se toestemming, vermoë of waardigheid. 'n Ruimgrens beskerm die gedeelde ruimte.

'n Fasilitator moet 'n persoon se grense beskerm sonder om daardie persoon te laat verduidelik waarom dit so is aan die groep. Die persoon hoef nie te bewys dat die grens redelik is voordat die groep dit respekteer nie.

'n Kamergrense kan nodig wees wanneer die groep te vinnig beweeg, voyeuristies word, raad gee, tot konflik oorgang of iemand se storie gebruik as materiaal vir almal anders se verwerking. In daardie oomblikke identifiseer die fasiliteerder die grenswaardering as 'n strukturele behoefte, en nie as 'n persoonlike tekortkoming by enigiemand nie.

8. Beperkings.

'n Grens waarborg nie gemak, ooreenkoms of perfekte gedrag nie. Dit skep 'n duideliker grens. Soms sal mense nie van die grens hou nie. Dit maak dit nie outomaties verkeerd nie.

Die vraag is of die grense integriteit, toestemming en konstruktiewe interaksie bevorder. 'n Gesonde grens kan iemand teleurstel, die tempo vertraag of 'n bekende patroon onderbreek. Dié ongemak kan deel uitmaak van die proses as die omgewing respekvol en duidelik bly.

Grense moet nie gebruik word om ander onnodig te beheer nie, om alle ongemak te vermy, om kwesbaarheid te straf of om verantwoordelikheid uit te wis. 'n Grens is die sterkste

wanneer dit spesifiek is oor wat nodig is en eerlik is oor wie se kapasiteit, toestemming of verantwoordelikheid genoem word.

* Do not use "optional" or "mandatory". Use "not optional" or "mandatory".

* Do not say "run this module". Say "do not run this module".

* Do not say "failure". Say "medical help is not failure".

* Do not soften safety terms.

- Moenie mense vir die behoefte aan grense veroordeel nie.
- Moenie grense oortrek om intimiteit te skep nie.
- Moenie iemand dwing om iets te onthul, selfs nie in die naam van eerlikheid nie.
- Moenie 'n vage ja as sterker beskryf nie as 'n duidelike nee.
- Moeniet laat mense 'n grens verdedig net om dit te respekteer.
- Moenie groeptoewering gebruik om iemand se grense te oorskry nie.
- Moenie stilte, beleefdheid, gelag of instemming as toestemming interpreteer nie.
- Do not turn someone’s boundary into a group debate unless the boundary affects the shared structure and must be clarified for safety.

Facilitator Quick Use Card

Prompt	Facilitator Language
Wanneer	'n Deelnemer lyk onder druk, oordoen, gehoorsaam, verlamd of onseker; die groep vra meer as wat die persoon duidelik gebied het; die gesprek gaan buite die beoogde omvang; of die struktuur benodig 'n duideliker afbakening.
Eerste stap.	Kalm die tempo van die vergadering af. Benoem die druk wat ervaar word sonder om iemand te blameer. Verminder oortollige praat. Gee die deelnemer toestemming om deur te gaan, 'n breek te neem of om te fokus op wat hulle wil deel.
Best sentence.	Jy kan die limiet noem sonder om die hele verhaal te verduidelik.
Room reset.	"We are going to stick with consent, scope, and one voice at a time."
Sluit die lus.	Noem die nuwe grens, bevestig dat die kamer binne dit kan bly, en gaan voort sonder om die persoon te laat verdedig die grens.

Okay, I understand. Just paste the text you want me to translate into South African English. I will follow all your instructions precisely.